सदस्य-संख्या....................

॥ श्रीहरिः ॥

236

साधक-दैनन्दिनी

[साधक-संघके सदस्योंके लिये]

अपि चेत्सुदुराचारो भजते मामनन्यभाक्।
साधुरेव स मन्तव्यः सम्यग्व्यवसितो हि सः॥
क्षिप्रं भवति धर्मात्मा शश्वच्छान्तिं निगच्छति।
कौन्तेय प्रति जानीहि न मे भक्तः प्रणश्यति॥

(गीता ९। ३०-३१)

'यदि कोई अतिशय दुराचारी भी अनन्यभावसे मेरा भक्त होकर मुझे भजता है, तो वह साधु ही माननेयोग्य है, क्योंकि वह यथार्थ निश्चयवाला है, अर्थात् उसने भली प्रकार निश्चय कर लिया है कि परमेश्वरके भजनके समान अन्य कुछ भी नहीं है।

इसलिये वह शीघ्र ही धर्मात्मा हो जाता है और सदा रहनेवाली परमशान्तिको प्राप्त हो जाता है। हे अर्जुन! तू निश्चयपूर्वक सत्य जान कि मेरा भक्त (कभी) नष्ट नहीं होता।'

मूल्य ४ रुपये

नोट—एक बार सदस्य बन जानेपर प्रतिवर्ष आवेदनपत्र भरनेकी आवश्यकता नहीं है। कृपया प्रतिवर्ष साधक-दैनन्दिनी मँगाते समय अपनी सदस्य-संख्या अवश्य लिखें, अन्यथा आपको नया सदस्य समझकर दुबारा आवेदनपत्र भेजा जा सकता है, जो अनावश्यक होगा।

॥ श्रीहरिः ॥

नम्र निवेदन

मनुष्य-जीवनका परम लक्ष्य 'श्रीभगवान्' को या उनके 'अनन्यप्रेम' को प्राप्त करना है। वस्तुतः मुक्ति, मोक्ष, ज्ञान, सनातन शान्ति, आत्यन्तिक सुख आदि सब इसीके पर्याय हैं। जीवन बहुत थोड़ा है और वह भी अनेक बाधा-विघ्नोंसे भरा हुआ है। आजकल तो चारों ओरसे ही विघ्न-बाधाओंकी और दुःख-कष्टोंकी मानो बाढ़-सी आ रही है। ऐसे आपद्-विपद्से पूर्ण क्षुद्र जीवनमें जो मनुष्य शीघ्र-से-शीघ्र अपने लक्ष्यकी ओर ध्यान देकर सावधानीके साथ चलकर अपने लक्ष्यको प्राप्त कर लेता है, वही बुद्धिमान् है; उसीका जन्म सार्थक है और उसीका मनुष्य-जीवन सफल है। याद रखना चाहिये, यह मनुष्य-जीवन यदि यों ही व्यर्थकी बातोंमें बीत गया तो पीछे पछतानेके सिवा और कोई उपाय नहीं रह जायगा। इसलिये प्रत्येक मनुष्यको अपनी स्थितिपर विचार करके इस ओर लग जाना चाहिये। जो लगे हुए हैं, वे आगे बढ़ें; जो अभी नहीं लगे हैं, वे लगें और जल्दी लगें। हम भगवत्प्राप्तिके इस मार्गपर आ जायँ और लक्ष्यको ध्यानमें रखकर सावधानीके साथ आगे बढ़ते रहें, इसी उद्देश्यसे ये २८ प्रारम्भिक नियम बनाये गये हैं। अतएव इन नियमोंका पालन स्वयं विश्वासपूर्वक करना चाहिये तथा अपने इष्ट-मित्रोंसे करवाना चाहिये। प्रतिदिन अपनी रिपोर्ट लिखनी चाहिये। यदि हो सके तो अपने कुछ मित्रोंकी एक मण्डली बनाकर उसमें परस्पर रिपोर्ट सुनानी चाहिये और नियम टूटनेपर दण्डविधान करना चाहिये।

इस प्रकार इन नियमोंका दृढ़तापूर्वक पालन होता रहेगा तो जीवनमें शुभ परिवर्तन होना अनिवार्य है।

विनीत—हनुमानप्रसाद पोद्दार

॥ श्रीहरिः ॥

साधक-संघ, गीताप्रेस, गोरखपुरकी नियमावली

ग्रहणके नियम तथा उनका स्पष्टीकरण

(१) **सबमें भगवद्बुद्धि**—जहाँतक बने, जिस-किसीसे व्यवहार करना पड़े, उसको भगवत्स्वरूप समझना।

(२) **भगवत्स्मरण**—प्रत्येक पंद्रह मिनटपर भगवान्‌का (नाम, रूप, लीला, गुण आदिका) स्मरण करना और स्मरण आनेपर न भूलनेका प्रयत्न करना।

(३) **सूर्योदयसे पूर्व जागरण**—सूर्य-उदय होनेसे पहले ही उठ जाना।

(४) **प्रातःस्मरण और प्रणाम**—प्रातःकाल उठते ही भगवान्‌का स्मरण करना और पृथ्वीमाताको प्रणाम करना।

(५) **गुरुजन-अभिवादन**—घरमें माता-पिता, गुरु, दादा-दादी, ताऊ-ताई, पति, सास-ससुर, जेठ-जेठानी आदि गुरुजनों एवं वृद्धोंको प्रतिदिन प्रणाम करना। जो पदमें बड़ी परंतु कम उम्रकी हों, उन स्त्रियोंके चरणोंको पुरुष स्पर्श न करे और स्त्री अपने पतिको तथा पिता आदिको छोड़कर अन्य सभी पुरुषोंको दूरसे प्रणाम करे। घरसे दूर हो तो मानसिक प्रणाम करे। यदि माता-पिता, सास-ससुर आदि गुरुजनोंकी मृत्यु हो गयी हो तो मनसे ही प्रणाम करे।

(६) **संध्या-गायत्री-सेवन**—यज्ञोपवीतधारी द्विज प्रातः-सायं दोनों समय संध्या करे और दोनों समय गायत्रीकी एक-एक माला (१०८ मन्त्रों) का जाप करे। अन्य लोग अपने-अपने वर्ण-धर्मके अनुसार दोनों समय पूजा, पाठ, नामजप, प्रार्थना आदि करें।

(७) **गीता एवं रामायण-अध्ययन**—प्रतिदिन श्रीमद्भगवद्गीताके एक अध्यायका एवं श्रीरामचरितमानसके १० दोहोंतक पाठ करना (हो सके तो अर्थसहित करें)।

(८) **सत्संग-स्वाध्याय**—प्रतिदिन कम-से-कम आधा घंटा सत्संग करना। सत्संगके अभावमें गीता, रामायण, भागवत, भक्तचरित, संतवाणी अथवा अपने-अपने धर्मग्रन्थोंका स्वाध्याय करना।

(९) **भगवन्नाम-जप**—प्रतिदिन भगवान्‌के जिस नाममें अपनी रुचि हो, उसी नामका कम-से-कम एक हजार जप करना। अथवा 'हरे राम……' षोडश मन्त्रकी एक माला जपना।

(१०) **कर्तव्यपालन**—घरमें अथवा बाहर अपने जिम्मे जो कार्य हो, स्वस्थ शरीर होनेपर उससे जरा भी जी न चुराना। सदा उत्साह और प्रेमसे जिम्मेवारीके साथ कार्य करना।

(११) **पवित्र वस्त्र-धारण**—यथासाध्य देशी—हाथके बुने या हैंडलूम (मिलका सूत हाथके बुने) के कपड़े पहनना।

(१२) **नियम-पालन-निरीक्षण**—प्रतिदिन सायंकाल कम-से-कम पंद्रह मिनट इस बातकी जाँच करनेमें लगाना कि लिये हुए नियमोंमें आज किन-किनका पूरा पालन हुआ, किनका नहीं हुआ या अधूरा हुआ, कितनी भूलें हुईं, इसका ब्यौरा दैनन्दिनीमें भी भरना तथा भूलोंके लिये प्रायश्चित्तरूप दण्ड-विधान करना एवं कल भूल न हो—इस बातका दृढ़ निश्चय करना।

त्यागके नियम तथा उनका स्पष्टीकरण

(१) **पराये अहितका त्याग**—जान-बूझकर किसीका अहित न करना।

(२) **असत्यका त्याग**—जान-बूझकर असत्य नहीं बोलना।

(३) **परस्वापहरणका त्याग**—जान-बूझकर किसी दूसरेका हक न लेना।

(४) **परस्त्रीका—परपुरुषका स्पर्शत्याग**—जान-बूझकर पुरुषके लिये परस्त्रीका स्पर्श न करना और स्त्रीके लिये परपुरुषका स्पर्श न करना। माता, दादी, नानी आदि बड़ी-बूढ़ी स्त्रियाँ और पिता, बड़े भाई, पुत्र आदि पुरुषोंका स्पर्श इस नियममें बाधक नहीं है। बीमारीकी दशामें वैद्य, डाक्टर या परिचारकका स्पर्श किया जा सकता है।

(५) **क्रोधका त्याग**—मनमें भी क्रोध न आये तो सर्वोत्तम है; पर मनमें आ भी जाय तो उसकी क्रिया बाहर न हो—जैसे क्रोध आनेपर बोला न जाय या ऐसी अन्य चेष्टा न की जाय।

(६) **परापवादका त्याग**—जान-बूझकर किसीकी चुगली या निन्दा न करना।

(७) **मिथ्या साक्ष्यका त्याग**—झूठी गवाही नहीं देना।

(८) **अश्लील विनोदका त्याग**—गंदी हँसी-मजाक न करना।

(९) **चर्मसेवनका त्याग**—चमड़ेका व्यवहार बिलकुल न करना* (मोटर, रेल, रिक्शा आदिके लिये यह नियम लागू नहीं है)।

(१०) **मादक वस्तुका त्याग**—तम्बाकू, सिगरेट-बीड़ी, भाँग, गाँजा, चरस आदिका सेवन न करना।

---

* चमड़ेके बने होलडाल, रिस्टवाच, बेल्ट, सूटकेस, चश्मेका खोल, मनीबैग इत्यादि (जो बहुत प्रचलित हो गये हैं) का व्यवहार बिलकुल न किया जाय।

(११) समय नष्ट करनेकी प्रवृत्तिका त्याग—ताश, चौपड़ आदि न खेलना, जहाँतक हो व्यर्थकी बातें न करना।

(१२) वेश्यानृत्य-त्याग—वेश्याका नाच न देखना।

(१३) चित्रपट-दर्शन-त्याग—सिनेमा (किसी भी प्रकारका) न देखना।

(१४) द्यूत-त्याग—किसी भी हालतमें, किसी प्रकारका जुआ न खेलना।

(१५) अभक्ष्य-भक्षण एवं पानका त्याग—(क) मांस-मद्यका सेवन कदापि न करना। (ख) लहसुन-प्याजका सेवन भी न करना, दवाके रूपमें लहसुन-प्याज लेना पड़े तो बादमें उचित प्रायश्चित्त करना।

(१६) हिंसायुक्त वस्तुओंका त्याग—

(क) चमड़ेके जूते—आजकल प्राय: मारे हुए पशुके चमड़ेके जूते बनते हैं, इसलिये इनकी जगह कपड़े या रबरके चप्पल, जूते पहने।

(ख) चर्बीयुक्त साबुन—आजकल बाजारमें उपलब्ध प्राय: सभी साबुनोंमें चर्बी मिली होती है, अत: घरपर बनाये हुए साबुनका ही प्रयोग करें।

(ग) लाखकी चूड़ियाँ—बहनोंको लाखकी चूड़ियाँ नहीं पहननी चाहिये; क्योंकि लाखके बननेमें असंख्य जीवोंकी हत्या होती है। अत: काँचकी चूड़ियोंका ही प्रयोग करना चाहिये।

[प्रत्येक भूलके लिये एक समयका उपवास अथवा भगवान्‌के किसी भी नामका एक हजार जप—अथवा 'हरे राम०'—इस सोलह नामोंके मन्त्रकी एक मालाका जप—प्रायश्चित्तस्वरूप करना चाहिये।]

आवश्यक सूचनाएँ

(१) संघका सदस्य बननेके लिये इच्छुक भाई-बहनोंको चाहिये कि वे ४.०० रु० के डाक-टिकट या मनीआर्डर भेज दें, ताकि उनको साधक-दैनन्दिनी एवं आवेदन-पत्र भेजकर सदस्य बनाया जा सके। साधक-दैनन्दिनी वी० पी० द्वारा नहीं भेजी जाती।

(२) कृपया पत्रोत्तरके लिये डाक-टिकट अथवा उचित पैसे भेजने एवं अपनी सदस्य-संख्या लिखनेका कष्ट अवश्य करें।

(३) विद्यार्थियोंको अपने घरका पता भी लिखना चाहिये।

(४) वर्षभरके नियम-पालनका ब्यौरा भरनेके लिये ४.०० रु० का मनीआर्डर अथवा ४.०० रु० के डाकके टिकट (रेवेन्यू नहीं) लिफाफेमें भेजकर साधक-दैनन्दिनी प्रतिवर्ष मँगवा लेनी चाहिये।

—संयोजक, साधक-संघ, गीताप्रेस, पो० गीताप्रेस (गोरखपुर) उ० प्र०

दिनाङ्क .... से .... तक

ग्रहण करनेके नियम १५ दिनतक भरनेके लिये		सबमें भगवद्-बुद्धि	भगवत्स्मरण	सूर्योदय-पूर्व-जागरण	प्रातः-स्मरण-प्रणाम	गुरुजन-अभिवादन	संध्या-भजन-ध्यान	गीता-रामायण-पाठ	सत्सङ्ग-स्वाध्याय	भगवन्नाम-जप	कर्तव्य-पालन	पवित्र वस्त्र-धारण	नियम-निरीक्षण
दिनाङ्क	वार												
१													
२													
३													
४													
५													
६													
७													
८													
९													
१०													
११													
१२													
१३													
१४													
१५													

कृपया प्रत्येक दिनाङ्कके सामनेवाले कोष्ठकोंमें प्रतिदिन ग्रहण एवं त्यागके नियमोंका ठीक पालन होनेपर

त्याग करनेके नियम .... साधकका नाम ....

पर-अहित-त्याग	असत्य-त्याग	परस्वापहरण-त्याग	पर-स्पर्श-त्याग	क्रोध-त्याग	परापवाद-त्याग	मिथ्या-साक्ष्य-त्याग	अश्लीलविनोद-त्याग	चर्म-सेवन-त्याग	मादक वस्तु-त्याग	व्यर्थ समय-त्याग	वेश्या-नृत्य-त्याग	सिनेमा-त्याग	द्यूत-त्याग	अभक्ष्य-त्याग	हिंसायुक्त वस्तु-त्याग

ऐसा, साधारण पालन होनेपर ० ऐसा और नहीं पालन होनेपर × ऐसा चिह्न लगा दें।

दिनाङ्क.......................................से.......................................तक

ग्रहण करनेके नियम १५ दिनतक भरनेके लिये		सबमें भगवद्-बुद्धि	भगवत्स्मरण	सूर्योदय-पूर्व-जागरण	प्रातः-स्मरण-प्रणाम	गुरुजन-अभिवादन	संध्या-भजन-ध्यान	गीता-रामायण-पाठ	सत्सङ्ग-स्वाध्याय	भगवन्नाम-जप	कर्तव्य-पालन	पवित्र वस्त्र-धारण	नियम-निरीक्षण
दिनाङ्क	वार												
१६													
१७													
१८													
१९													
२०													
२१													
२२													
२३													
२४													
२५													
२६													
२७													
२८													
२९													
३०													
३१													

कृपया प्रत्येक दिनाङ्कके सामनेवाले कोष्ठकोंमें प्रतिदिन ग्रहण एवं त्यागके नियमोंका ठीक पालन होनेपर

त्याग करनेके नियम .... साधकका नाम ....

पर-अहित-त्याग	असत्य-त्याग	परस्वापहरण-त्याग	पर-स्पर्श-त्याग	क्रोध-त्याग	परापवाद-त्याग	मिथ्या-साक्ष्य-त्याग	अश्लीलविनोद-त्याग	चर्म-सेवन-त्याग	मादक वस्तु-त्याग	व्यर्थ समय-त्याग	वेश्या-नृत्य-त्याग	सिनेमा-त्याग	द्यूत-त्याग	अभक्ष्य-त्याग	हिंसायुक्त वस्तु-त्याग

ऐसा, साधारण पालन होनेपर ० ऐसा और नहीं पालन होनेपर × ऐसा चिह्न लगा दें।

दिनाङ्क.. से .... तक

ग्रहण करनेके नियम १५ दिनतक भरनेके लिये		सबमें भगवद्-बुद्धि	भगवत्स्मरण	सूर्योदय-पूर्व-जागरण	प्रातः-स्मरण-प्रणाम	गुरुजन-अभिवादन	संध्या-भजन-ध्यान	गीता-रामायण-पाठ	सत्सङ्ग-स्वाध्याय	भगवन्नाम-जप	कर्तव्य-पालन	पवित्र वस्त्र-धारण	नियम-निरीक्षण
दिनाङ्क	वार												
१													
२													
३													
४													
५													
६													
७													
८													
९													
१०													
११													
१२													
१३													
१४													
१५													

कृपया प्रत्येक दिनाङ्कके सामनेवाले कोष्ठकोंमें प्रतिदिन ग्रहण एवं त्यागके नियमोंका ठीक पालन होनेपर

त्याग करनेके नियम .... साधकका नाम ....

पर-अहित-त्याग	असत्य-त्याग	परस्वापहरण-त्याग	पर-स्पर्श-त्याग	क्रोध-त्याग	परापवाद-त्याग	मिथ्या-साक्ष्य-त्याग	अश्लीलविनोद-त्याग	चर्म-सेवन-त्याग	मादक वस्तु-त्याग	व्यर्थ समय-त्याग	वेश्या-नृत्य-त्याग	सिनेमा-त्याग	द्यूत-त्याग	अभक्ष्य-त्याग	हिंसायुक्त वस्तु-त्याग

ऐसा, साधारण पालन होनेपर ० ऐसा और नहीं पालन होनेपर × ऐसा चिह्न लगा दें।

दिनाङ्क.................................... से .... तक

ग्रहण करनेके नियम १५ दिनतक भरनेके लिये		सबमें भगवद्-बुद्धि	भगवत्स्मरण	सूर्योदय-पूर्व-जागरण	प्रातः-स्मरण-प्रणाम	गुरुजन-अभिवादन	संध्या-भजन-ध्यान	गीता-रामायण-पाठ	सत्सङ्ग-स्वाध्याय	भगवन्नाम-जप	कर्तव्य-पालन	पवित्र वस्त्र-धारण	नियम-निरीक्षण
दिनाङ्क	वार												
१६													
१७													
१८													
१९													
२०													
२१													
२२													
२३													
२४													
२५													
२६													
२७													
२८													
२९													
३०													
३१													

कृपया प्रत्येक दिनाङ्कके सामनेवाले कोष्ठकोंमें प्रतिदिन ग्रहण एवं त्यागके नियमोंका ठीक पालन होनेपर

त्याग करनेके नियम .... साधकका नाम ....

पर-अहित-त्याग	असत्य-त्याग	परस्वापहरण-त्याग	पर-स्पर्श-त्याग	क्रोध-त्याग	परापवाद-त्याग	मिथ्या-साक्ष्य-त्याग	अश्लीलविनोद-त्याग	चर्म-सेवन-त्याग	मादक वस्तु-त्याग	व्यर्थ समय-त्याग	वेश्या-नृत्य-त्याग	सिनेमा-त्याग	द्यूत-त्याग	अभक्ष्य-त्याग	हिंसायुक्त वस्तु-त्याग

ऐसा, साधारण पालन होनेपर ० ऐसा और नहीं पालन होनेपर × ऐसा चिह्न लगा दें।

दिनाङ्क.................................... से .... तक

ग्रहण करनेके नियम १५ दिनतक भरनेके लिये		सबमें भगवद्-बुद्धि	भगवत्स्मरण	सूर्योदय-पूर्व-जागरण	प्रातः-स्मरण-प्रणाम	गुरुजन-अभिवादन	संध्या-भजन-ध्यान	गीता-रामायण-पाठ	सत्सङ्ग-स्वाध्याय	भगवन्नाम-जप	कर्तव्य-पालन	पवित्र वस्त्र-धारण	नियम-निरीक्षण
दिनाङ्क	वार												
१													
२													
३													
४													
५													
६													
७													
८													
९													
१०													
११													
१२													
१३													
१४													
१५													

कृपया प्रत्येक दिनाङ्कके सामनेवाले कोष्ठकोंमें प्रतिदिन ग्रहण एवं त्यागके नियमोंका ठीक पालन होनेपर

त्याग करनेके नियम .... साधकका नाम ....

पर-अहित-त्याग	असत्य-त्याग	परस्वापहरण-त्याग	पर-स्पर्श-त्याग	क्रोध-त्याग	परापवाद-त्याग	मिथ्या-साक्ष्य-त्याग	अश्लीलविनोद-त्याग	चर्म-सेवन-त्याग	मादक वस्तु-त्याग	व्यर्थ समय-त्याग	वेश्या-नृत्य-त्याग	सिनेमा-त्याग	द्यूत-त्याग	अभक्ष्य-त्याग	हिंसायुक्त वस्तु-त्याग

ऐसा, साधारण पालन होनेपर ० ऐसा और नहीं पालन होनेपर × ऐसा चिह्न लगा दें।

दिनाङ्क.. से .... तक

ग्रहण करनेके नियम १५ दिनतक भरनेके लिये		सबमें भगवद्-बुद्धि	भगवत्स्मरण	सूर्योदय-पूर्व-जागरण	प्रातः-स्मरण-प्रणाम	गुरुजन-अभिवादन	संध्या-भजन-ध्यान	गीता-रामायण-पाठ	सत्सङ्ग-स्वाध्याय	भगवन्नाम-जप	कर्तव्य-पालन	पवित्र वस्त्र-धारण	नियम-निरीक्षण
दिनाङ्क	वार												
१६													
१७													
१८													
१९													
२०													
२१													
२२													
२३													
२४													
२५													
२६													
२७													
२८													
२९													
३०													
३१													

कृपया प्रत्येक दिनाङ्कके सामनेवाले कोष्ठकोंमें प्रतिदिन ग्रहण एवं त्यागके नियमोंका ठीक पालन होनेपर

त्याग करनेके नियम .... साधकका नाम ....

पर-अहित-त्याग	असत्य-त्याग	परस्वापहरण-त्याग	पर-स्पर्श-त्याग	क्रोध-त्याग	परापवाद-त्याग	मिथ्या-साक्ष्य-त्याग	अश्लीलविनोद-त्याग	चर्म-सेवन-त्याग	मादक वस्तु-त्याग	व्यर्थ समय-त्याग	वेश्या-नृत्य-त्याग	सिनेमा-त्याग	द्यूत-त्याग	अभक्ष्य-त्याग	हिंसायुक्त वस्तु-त्याग

ऐसा, साधारण पालन होनेपर ० ऐसा और नहीं पालन होनेपर × ऐसा चिह्न लगा दें।

दिनाङ्क................................से ....तक

ग्रहण करनेके नियम १५ दिनतक भरनेके लिये		सर्वमें भगवद्-बुद्धि	भगवत्स्मरण	सूर्योदय-पूर्व-जागरण	प्रातः-स्मरण-प्रणाम	गुरुजन-अभिवादन	संध्या-भजन-ध्यान	गीता-रामायण-पाठ	सत्सङ्ग-स्वाध्याय	भगवन्नाम-जप	कर्तव्य-पालन	पवित्र वस्त्र-धारण	नियम-निरीक्षण
दिनाङ्क	वार												
१													
२													
३													
४													
५													
६													
७													
८													
९													
१०													
११													
१२													
१३													
१४													
१५													

कृपया प्रत्येक दिनाङ्कके सामनेवाले कोष्ठकोंमें प्रतिदिन ग्रहण एवं त्यागके नियमोंका ठीक पालन होनेपर

त्याग करनेके नियम .... साधकका नाम ....

पर-अहित-त्याग	असत्य-त्याग	परस्वापहरण-त्याग	पर-स्पर्श-त्याग	क्रोध-त्याग	परापवाद-त्याग	मिथ्या-साक्ष्य-त्याग	अश्लीलविनोद-त्याग	चर्म-सेवन-त्याग	मादक वस्तु-त्याग	व्यर्थ समय-त्याग	वेश्या-नृत्य-त्याग	सिनेमा-त्याग	द्यूत-त्याग	अभक्ष्य-त्याग	हिंसायुक्त वस्तु-त्याग

ऐसा, साधारण पालन होनेपर ० ऐसा और नहीं पालन होनेपर × ऐसा चिह्न लगा दें।

दिनाङ्क.. से .... तक

ग्रहण करनेके नियम १५ दिनतक भरनेके लिये		सबमें भगवद्-बुद्धि	भगवत्स्मरण	सूर्योदय-पूर्व-जागरण	प्रातः-स्मरण-प्रणाम	गुरुजन-अभिवादन	संध्या-भजन-ध्यान	गीता-रामायण-पाठ	सत्सङ्ग-स्वाध्याय	भगवन्नाम-जप	कर्तव्य-पालन	पवित्र वस्त्र-धारण	नियम-निरीक्षण
दिनाङ्क	वार												
१६													
१७													
१८													
१९													
२०													
२१													
२२													
२३													
२४													
२५													
२६													
२७													
२८													
२९													
३०													
३१													

कृपया प्रत्येक दिनाङ्कके सामनेवाले कोष्ठकोंमें प्रतिदिन ग्रहण एवं त्यागके नियमोंका ठीक पालन होनेपर

त्याग करनेके नियम .... साधकका नाम..

पर-अहित-त्याग	असत्य-त्याग	परस्वापहरण-त्याग	पर-स्पर्श-त्याग	क्रोध-त्याग	परापवाद-त्याग	मिथ्या-साक्ष्य-त्याग	अश्लीलविनोद-त्याग	चर्म-सेवन-त्याग	मादक वस्तु-त्याग	व्यर्थ समय-त्याग	वेश्या-नृत्य-त्याग	सिनेमा-त्याग	द्यूत-त्याग	अभक्ष्य-त्याग	हिंसायुक्त वस्तु-त्याग

ऐसा, साधारण पालन होनेपर ० ऐसा और नहीं पालन होनेपर × ऐसा चिह्न लगा दें।

दिनाङ्क.. से .... तक

ग्रहण करनेके नियम १५ दिनतक भरनेके लिये		सबमें भगवद्-बुद्धि	भगवत्स्मरण	सूर्योदय-पूर्व-जागरण	प्रातः-स्मरण-प्रणाम	गुरुजन-अभिवादन	संध्या-भजन-ध्यान	गीता-रामायण-पाठ	सत्सङ्ग-स्वाध्याय	भगवन्नाम-जप	कर्तव्य-पालन	पवित्र वस्त्र-धारण	नियम-निरीक्षण
दिनाङ्क	वार												
१													
२													
३													
४													
५													
६													
७													
८													
९													
१०													
११													
१२													
१३													
१४													
१५													

कृपया प्रत्येक दिनाङ्कके सामनेवाले कोष्ठकोंमें प्रतिदिन ग्रहण एवं त्यागके नियमोंका ठीक पालन होनेपर

त्याग करनेके नियम .... साधकका नाम ....

पर-अहित-त्याग	असत्य-त्याग	परस्वापहरण-त्याग	पर-स्पर्श-त्याग	क्रोध-त्याग	परापवाद-त्याग	मिथ्या-साक्ष्य-त्याग	अश्लीलविनोद-त्याग	चर्म-सेवन-त्याग	मादक वस्तु-त्याग	व्यर्थ समय-त्याग	वेश्या-नृत्य-त्याग	सिनेमा-त्याग	द्यूत-त्याग	अभक्ष्य-त्याग	हिंसायुक्त वस्तु-त्याग

· ऐसा, साधारण पालन होनेपर ० ऐसा और नहीं पालन होनेपर × ऐसा चिह्न लगा दें।

दिनाङ्क.. से .... तक

ग्रहण करनेके नियम १५ दिनतक भरनेके लिये		सबमें भगवद्-बुद्धि	भगवत्स्मरण	सूर्योदय-पूर्व-जागरण	प्रातः-स्मरण-प्रणाम	गुरुजन-अभिवादन	संध्या-भजन-ध्यान	गीता-रामायण-पाठ	सत्सङ्ग-स्वाध्याय	भगवन्नाम-जप	कर्तव्य-पालन	पवित्र वस्त्र-धारण	नियम-निरीक्षण
दिनाङ्क	वार												
१६													
१७													
१८													
१९													
२०													
२१													
२२													
२३													
२४													
२५													
२६													
२७													
२८													
२९													
३०													
३१													

कृपया प्रत्येक दिनाङ्कके सामनेवाले कोष्ठकोंमें प्रतिदिन ग्रहण एवं त्यागके नियमोंका ठीक पालन होनेपर

त्याग करनेके नियम .... साधकका नाम ....

पर-अहित-त्याग	असत्य-त्याग	परस्वापहरण-त्याग	पर-स्पर्श-त्याग	क्रोध-त्याग	परापवाद-त्याग	मिथ्या-साक्ष्य-त्याग	अश्लीलविनोद-त्याग	चर्म-सेवन-त्याग	मादक वस्तु-त्याग	व्यर्थ समय-त्याग	वेश्या-नृत्य-त्याग	सिनेमा-त्याग	द्यूत-त्याग	अभक्ष्य-त्याग	हिंसायुक्त वस्तु-त्याग

ऐसा, साधारण पालन होनेपर ० ऐसा और नहीं पालन होनेपर × ऐसा चिह्न लगा दें।

दिनाङ्क...से ....तक

ग्रहण करनेके नियम १५ दिनतक भरनेके लिये		सबमें भगवद्-बुद्धि	भगवत्स्मरण	सूर्योदय-पूर्व-जागरण	प्रातः-स्मरण-प्रणाम	गुरुजन-अभिवादन	संध्या-भजन-ध्यान	गीता-रामायण-पाठ	सत्सङ्ग-स्वाध्याय	भगवन्नाम-जप	कर्तव्य-पालन	पवित्र वस्त्र-धारण	नियम-निरीक्षण
दिनाङ्क	वार												
१													
२													
३													
४													
५													
६													
७													
८													
९													
१०													
११													
१२													
१३													
१४													
१५													

कृपया प्रत्येक दिनाङ्कके सामनेवाले कोष्ठकोंमें प्रतिदिन ग्रहण एवं त्यागके नियमोंका ठीक पालन होनेपर

त्याग करनेके नियम .... साधकका नाम ....

पर-अहित-त्याग	असत्य-त्याग	परस्वापहरण-त्याग	पर-स्पर्श-त्याग	क्रोध-त्याग	परापवाद-त्याग	मिथ्या-साक्ष्य-त्याग	अश्लीलविनोद-त्याग	चर्म-सेवन-त्याग	मादक वस्तु-त्याग	व्यर्थ समय-त्याग	वेश्या-नृत्य-त्याग	सिनेमा-त्याग	द्यूत-त्याग	अभक्ष्य-त्याग	हिंसायुक्त वस्तु-त्याग

– ऐसा, साधारण पालन होनेपर ० ऐसा और नहीं पालन होनेपर × ऐसा चिह्न लगा दें।

दिनाङ्क..से ....तक

ग्रहण करनेके नियम १५ दिनतक भरनेके लिये		सबमें भगवद्-बुद्धि	भगवत्स्मरण	सूर्योदय-पूर्व-जागरण	प्रातः-स्मरण-प्रणाम	गुरुजन-अभिवादन	संध्या-भजन-ध्यान	गीता-रामायण-पाठ	सत्सङ्ग-स्वाध्याय	भगवन्नाम-जप	कर्तव्य-पालन	पवित्र वस्त्र-धारण	नियम-निरीक्षण
दिनाङ्क	वार												
१													
२													
३													
४													
५													
६													
७													
८													
९													
१०													
११													
१२													
१३													
१४													
१५													

कृपया प्रत्येक दिनाङ्कके सामनेवाले कोष्ठकोंमें प्रतिदिन ग्रहण एवं त्यागके नियमोंका ठीक पालन होनेपर

त्याग करनेके नियम ....साधकका नाम...................................

पर-अहित-त्याग	असत्य-त्याग	परस्वापहरण-त्याग	पर-स्पर्श-त्याग	क्रोध-त्याग	परापवाद-त्याग	मिथ्या-साक्ष्य-त्याग	अश्लीलविनोद-त्याग	चर्म-सेवन-त्याग	मादक वस्तु-त्याग	व्यर्थ समय-त्याग	वेश्या-नृत्य-त्याग	सिनेमा-त्याग	द्यूत-त्याग	अभक्ष्य-त्याग	हिंसायुक्त वस्तु-त्याग

ऐसा, साधारण पालन होनेपर ० ऐसा और नहीं पालन होनेपर × ऐसा चिह्न लगा दें।

दिनाङ्क.. से .... तक

ग्रहण करनेके नियम १५ दिनतक भरनेके लिये		सबमें भगवद्-बुद्धि	भगवत्स्मरण	सूर्योदय-पूर्व-जागरण	प्रातः-स्मरण-प्रणाम	गुरुजन-अभिवादन	संध्या-भजन-ध्यान	गीता-रामायण-पाठ	सत्सङ्ग-स्वाध्याय	भगवन्नाम-जप	कर्तव्य-पालन	पवित्र वस्त्र-धारण	नियम-निरीक्षण
दिनाङ्क	वार												
१६													
१७													
१८													
१९													
२०													
२१													
२२													
२३													
२४													
२५													
२६													
२७													
२८													
२९													
३०													
३१													

कृपया प्रत्येक दिनाङ्कके सामनेवाले कोष्ठकोंमें प्रतिदिन ग्रहण एवं त्यागके नियमोंका ठीक पालन होनेपर

त्याग करनेके नियम .... साधकका नाम ....

पर-अहित-त्याग	असत्य-त्याग	परस्वापहरण-त्याग	पर-स्पर्श-त्याग	क्रोध-त्याग	परापवाद-त्याग	मिथ्या-साक्ष्य-त्याग	अश्लीलविनोद-त्याग	वर्ज्य-सेवन-त्याग	मादक वस्तु-त्याग	व्यर्थ समय-त्याग	वेश्या-नृत्य-त्याग	सिनेमा-त्याग	द्यूत-त्याग	अभक्ष्य-त्याग	हिंसायुक्त वस्तु-त्याग

ऐसा, साधारण पालन होनेपर ० ऐसा और नहीं पालन होनेपर × ऐसा चिह्न लगा दें।

दिनाङ्क..से ....तक

ग्रहण करनेके नियम १५ दिनतक भरनेके लिये		सबमें भगवद्-बुद्धि	भगवत्स्मरण	सूर्योदय-पूर्व-जागरण	प्रातः-स्मरण-प्रणाम	गुरुजन-अभिवादन	संध्या-भजन-ध्यान	गीता-रामायण-पाठ	सत्सङ्ग-स्वाध्याय	भगवन्नाम-जप	कर्तव्य-पालन	पवित्र वस्त्र-धारण	नियम-निरीक्षण
दिनाङ्क	वार												
१													
२													
३													
४													
५													
६													
७													
८													
९													
१०													
११													
१२													
१३													
१४													
१५													

कृपया प्रत्येक दिनाङ्कके सामनेवाले कोष्ठकोंमें प्रतिदिन ग्रहण एवं त्यागके नियमोंका ठीक पालन होनेपर

त्याग करनेके नियम .... साधकका नाम ....

पर-अहित-त्याग	असत्य-त्याग	परस्वापहरण-त्याग	पर-स्पर्श-त्याग	क्रोध-त्याग	परापवाद-त्याग	मिथ्या-साक्ष्य-त्याग	अश्लीलविनोद-त्याग	चर्म-सेवन-त्याग	मादक वस्तु-त्याग	व्यर्थ समय-त्याग	वेश्या-नृत्य-त्याग	सिनेमा-त्याग	द्यूत-त्याग	अभक्ष्य-त्याग	हिंसायुक्त वस्तु-त्याग

ऐसा, साधारण पालन होनेपर ० ऐसा और नहीं पालन होनेपर × ऐसा चिह्न लगा दें।

दिनाङ्क..से ....तक

ग्रहण करनेके नियम १५ दिनतक भरनेके लिये		सबमें भगवद्-बुद्धि	भगवत्स्मरण	सूर्योदय-पूर्व-जागरण	प्रातः-स्मरण-प्रणाम	गुरुजन-अभिवादन	संध्या-भजन-ध्यान	गीता-रामायण-पाठ	सत्सङ्ग-स्वाध्याय	भगवन्नाम-जप	कर्तव्य-पालन	पवित्र वस्त्र-धारण	नियम-निरीक्षण
दिनाङ्क	वार												
१६													
१७													
१८													
१९													
२०													
२१													
२२													
२३													
२४													
२५													
२६													
२७													
२८													
२९													
३०													
३१													

कृपया प्रत्येक दिनाङ्कके सामनेवाले कोष्ठकोंमें प्रतिदिन ग्रहण एवं त्यागके नियमोंका ठीक पालन होनेपर

त्याग करनेके नियम .... साधकका नाम..

पर-अहित-त्याग	असत्य-त्याग	परस्वापहरण-त्याग	पर-स्पर्श-त्याग	क्रोध-त्याग	परापवाद-त्याग	मिथ्या-साक्ष्य-त्याग	अश्लीलविनोद-त्याग	चर्म-सेवन-त्याग	मादक वस्तु-त्याग	व्यर्थ समय-त्याग	वेश्या-नृत्य-त्याग	सिनेमा-त्याग	द्यूत-त्याग	अभक्ष्य-त्याग	हिंसायुक्त वस्तु-त्याग

ऐसा, साधारण पालन होनेपर ० ऐसा और नहीं पालन होनेपर × ऐसा चिह्न लगा दें।

दिनाङ्क..से ....तक

ग्रहण करनेके नियम १५ दिनतक भरनेके लिये		सबमें भगवद्-बुद्धि	भगवत्स्मरण	सूर्योदय-पूर्व-जागरण	प्रातः-स्मरण-प्रणाम	गुरुजन-अभिवादन	संध्या-भजन-ध्यान	गीता-रामायण-पाठ	सत्सङ्ग-स्वाध्याय	भगवन्नाम-जप	कर्तव्य-पालन	पवित्र वस्त्र-धारण	नियम-निरीक्षण
दिनाङ्क	वार												
१६													
१७													
१८													
१९													
२०													
२१													
२२													
२३													
२४													
२५													
२६													
२७													
२८													
२९													
३०													
३१													

कृपया प्रत्येक दिनाङ्कके सामनेवाले कोष्ठकोंमें प्रतिदिन ग्रहण एवं त्यागके नियमोंका ठीक पालन होनेपर

त्याग करनेके नियम .... साधकका नाम ....

पर-अहित-त्याग	असत्य-त्याग	परस्वापहरण-त्याग	पर-स्पर्श-त्याग	क्रोध-त्याग	परापवाद-त्याग	मिथ्या-साक्ष्य-त्याग	अश्लीलविनोद-त्याग	चर्म-सेवन-त्याग	मादक वस्तु-त्याग	व्यर्थ समय-त्याग	वेश्या-नृत्य-त्याग	सिनेमा-त्याग	द्यूत-त्याग	अभक्ष्य-त्याग	हिंसायुक्त वस्तु-त्याग

ऐसा, साधारण पालन होनेपर ० ऐसा और नहीं पालन होनेपर × ऐसा चिह्न लगा दें।

दिनाङ्क..से ....तक

ग्रहण करनेके नियम १५ दिनतक भरनेके लिये		सबमें भगवद्-बुद्धि	भगवत्स्मरण	सूर्योदय-पूर्व-जागरण	प्रातः-स्मरण-प्रणाम	गुरुजन-अभिवादन	संध्या-भजन-ध्यान	गीता-रामायण-पाठ	सत्सङ्ग-स्वाध्याय	भगवन्नाम-जप	कर्तव्य-पालन	पवित्र वस्त्र-धारण	नियम-निरीक्षण
दिनाङ्क	वार												
१													
२													
३													
४													
५													
६													
७													
८													
९													
१०													
११													
१२													
१३													
१४													
१५													

कृपया प्रत्येक दिनाङ्कके सामनेवाले कोष्ठकोंमें प्रतिदिन ग्रहण एवं त्यागके नियमोंका ठीक पालन होनेपर

त्याग करनेके नियम ....साधकका नाम......................................

पर-अहित-त्याग	असत्य-त्याग	परस्वापहरण-त्याग	पर-स्पर्श-त्याग	क्रोध-त्याग	परापवाद-त्याग	मिथ्या-साक्ष्य-त्याग	अश्लीलविनोद-त्याग	चर्म-सेवन-त्याग	मादक वस्तु-त्याग	व्यर्थ समय-त्याग	वेश्या-नृत्य-त्याग	सिनेमा-त्याग	द्यूत-त्याग	अभक्ष्य-त्याग	हिंसायुक्त वस्तु-त्याग

ऐसा, साधारण पालन होनेपर ० ऐसा और नहीं पालन होनेपर × ऐसा चिह्न लगा दें।

दिनाङ्क.. से .... तक

ग्रहण करनेके नियम १५ दिनतक भरनेके लिये		सबमें भगवद्-बुद्धि	भगवत्स्मरण	सूर्योदय-पूर्व-जागरण	प्रातः-स्मरण-प्रणाम	गुरुजन-अभिवादन	संध्या-भजन-ध्यान	गीता-रामायण-पाठ	सत्सङ्ग-स्वाध्याय	भगवन्नाम-जप	कर्तव्य-पालन	पवित्र वस्त्र-धारण	नियम-निरीक्षण
दिनाङ्क	वार												
१६													
१७													
१८													
१९													
२०													
२१													
२२													
२३													
२४													
२५													
२६													
२७													
२८													
२९													
३०													
३१													

कृपया प्रत्येक दिनाङ्कके सामनेवाले कोष्ठकोंमें प्रतिदिन ग्रहण एवं त्यागके नियमोंका ठीक पालन होनेपर

त्याग करनेके नियम .... साधकका नाम....................................

पर-अहित-त्याग	असत्य-त्याग	परस्वापहरण-त्याग	पर-स्पर्श-त्याग	क्रोध-त्याग	परापवाद-त्याग	मिथ्या-साक्ष्य-त्याग	अश्लीलविनोद-त्याग	चर्म-सेवन-त्याग	मादक वस्तु-त्याग	व्यर्थ समय-त्याग	वेश्या-नृत्य-त्याग	सिनेमा-त्याग	द्यूत-त्याग	अभक्ष्य-त्याग	हिंसायुक्त वस्तु-त्याग

ऐसा, साधारण पालन होनेपर ० ऐसा और नहीं पालन होनेपर × ऐसा चिह्न लगा दें।

दिनाङ्क..से ....तक

ग्रहण करनेके नियम १५ दिनतक भरनेके लिये		सबमें भगवद्-बुद्धि	भगवत्स्मरण	सूर्योदय-पूर्व-जागरण	प्रातः-स्मरण-प्रणाम	गुरुजन-अभिवादन	संध्या-भजन-ध्यान	गीता-रामायण-पाठ	सत्सङ्ग-स्वाध्याय	भगवन्नाम-जप	कर्तव्य-पालन	पवित्र वस्त्र-धारण	नियम-निरीक्षण
दिनाङ्क	वार												
१													
२													
३													
४													
५													
६													
७													
८													
९													
१०													
११													
१२													
१३													
१४													
१५													

कृपया प्रत्येक दिनाङ्कके सामनेवाले कोष्ठकोंमें प्रतिदिन ग्रहण एवं त्यागके नियमोंका ठीक पालन होनेपर

त्याग करनेके नियम ....साधकका नाम.......................................

पर-अहित-त्याग	असत्य-त्याग	परस्वापहरण-त्याग	पर-स्पर्श-त्याग	क्रोध-त्याग	परापवाद-त्याग	मिथ्या-साक्ष्य-त्याग	अश्लीलविनोद-त्याग	चर्म-सेवन-त्याग	मादक वस्तु-त्याग	व्यर्थ समय-त्याग	वेश्या-नृत्य-त्याग	सिनेमा-त्याग	द्यूत-त्याग	अभक्ष्य-त्याग	हिंसायुक्त वस्तु-त्याग

ऐसा, साधारण पालन होनेपर ० ऐसा और नहीं पालन होनेपर × ऐसा चिह्न लगा दें।

दिनाङ्क...से ....तक

ग्रहण करनेके नियम १५ दिनतक भरनेके लिये		सबमें भगवद्-बुद्धि	भगवत्स्मरण	सूर्योदय-पूर्व-जागरण	प्रातः-स्मरण-प्रणाम	गुरुजन-अभिवादन	संध्या-भजन-ध्यान	गीता-रामायण-पाठ	सत्सङ्ग-स्वाध्याय	भगवन्नाम-जप	कर्तव्य-पालन	पवित्र वस्त्र-धारण	नियम-निरीक्षण
दिनाङ्क	वार												
१६													
१७													
१८													
१९													
२०													
२१													
२२													
२३													
२४													
२५													
२६													
२७													
२८													
२९													
३०													
३१													

कृपया प्रत्येक दिनाङ्कके सामनेवाले कोष्ठकोंमें प्रतिदिन ग्रहण एवं त्यागके नियमोंका ठीक पालन होनेपर

त्याग करनेके नियम .... साधकका नाम ....

पर-अहित-त्याग	असत्य-त्याग	परस्वापहरण-त्याग	पर-स्पर्श-त्याग	क्रोध-त्याग	परापवाद-त्याग	मिथ्या-साक्ष्य-त्याग	अश्लीलविनोद-त्याग	चर्म-सेवन-त्याग	मादक वस्तु-त्याग	व्यर्थ समय-त्याग	वेश्या-नृत्य-त्याग	सिनेमा-त्याग	द्यूत-त्याग	अभक्ष्य-त्याग	हिंसायुक्त वस्तु-त्याग

ऐसा, साधारण पालन होनेपर ० ऐसा और नहीं पालन होनेपर × ऐसा चिह्न लगा दें।

दिनाङ्क...से ....तक

ग्रहण करनेके नियम १५ दिनतक भरनेके लिये		सबमें भगवद्-बुद्धि	भगवत्स्मरण	सूर्योदय-पूर्व-जागरण	प्रातः-स्मरण-प्रणाम	गुरुजन-अभिवादन	संध्या-भजन-ध्यान	गीता-रामायण-पाठ	सत्सङ्ग-स्वाध्याय	भगवन्नाम-जप	कर्तव्य-पालन	पवित्र वस्त्र-धारण	नियम-निरीक्षण
दिनाङ्क	वार												
१													
२													
३													
४													
५													
६													
७													
८													
९													
१०													
११													
१२													
१३													
१४													
१५													

कृपया प्रत्येक दिनाङ्कके सामनेवाले कोष्ठकोंमें प्रतिदिन ग्रहण एवं त्यागके नियमोंका ठीक पालन होनेपर

त्याग करनेके नियम .... साधकका नाम.................................

पर-अहित-त्याग	असत्य-त्याग	परस्वापहरण-त्याग	पर-स्पर्श-त्याग	क्रोध-त्याग	परापवाद-त्याग	मिथ्या-साक्ष्य-त्याग	अश्लीलविनोद-त्याग	चर्म-सेवन-त्याग	मादक वस्तु-त्याग	व्यर्थ समय-त्याग	वेश्या-नृत्य-त्याग	सिनेमा-त्याग	द्यूत-त्याग	अभक्ष्य-त्याग	हिंसायुक्त वस्तु-त्याग

ऐसा, साधारण पालन होनेपर ० ऐसा और नहीं पालन होनेपर × ऐसा चिह्न लगा दें।

दिनाङ्क..से ....तक

ग्रहण करनेके नियम १५ दिनतक भरनेके लिये		सबमें भगवद्-बुद्धि	भगवत्स्मरण	सूर्योदय-पूर्व-जागरण	प्रातः-स्मरण-प्रणाम	गुरुजन-अभिवादन	संध्या-भजन-ध्यान	गीता-रामायण-पाठ	सत्सङ्ग-स्वाध्याय	भगवन्नाम-जप	कर्तव्य-पालन	पवित्र वस्त्र-धारण	नियम-निरीक्षण
दिनाङ्क	वार												
१६													
१७													
१८													
१९													
२०													
२१													
२२													
२३													
२४													
२५													
२६													
२७													
२८													
२९													
३०													
३१													

कृपया प्रत्येक दिनाङ्कके सामनेवाले कोष्ठकोंमें प्रतिदिन ग्रहण एवं त्यागके नियमोंका ठीक पालन होनेपर

त्याग करनेके नियम ....साधकका नाम.....................................

पर-अहित-त्याग	असत्य-त्याग	परस्वापहरण-त्याग	पर-स्पर्श-त्याग	क्रोध-त्याग	परापवाद-त्याग	मिथ्या-साक्ष्य-त्याग	अश्लीलविनोद-त्याग	चर्म-सेवन-त्याग	मादक वस्तु-त्याग	व्यर्थ समय-त्याग	वेश्या-नृत्य-त्याग	सिनेमा-त्याग	द्यूत-त्याग	अभक्ष्य-त्याग	हिंसायुक्त वस्तु-त्याग

ऐसा, साधारण पालन होनेपर ० ऐसा और नहीं पालन होनेपर × ऐसा चिह्न लगा दें।

दिनाङ्क.......................................से ....तक

ग्रहण करनेके नियम १५ दिनतक भरनेके लिये		सबमें भगवद्-बुद्धि	भगवत्स्मरण	सूर्योदय-पूर्व-जागरण	प्रातः-स्मरण-प्रणाम	गुरुजन-अभिवादन	संध्या-भजन-ध्यान	गीता-रामायण-पाठ	सत्सङ्ग-स्वाध्याय	भगवन्नाम-जप	कर्तव्य-पालन	पवित्र वस्त्र-धारण	नियम-निरीक्षण
दिनाङ्क	वार												
१													
२													
३													
४													
५													
६													
७													
८													
९													
१०													
११													
१२													
१३													
१४													
१५													

कृपया प्रत्येक दिनाङ्कके सामनेवाले कोष्ठकोंमें प्रतिदिन ग्रहण एवं त्यागके नियमोंका ठीक पालन होनेपर

त्याग करनेके नियम .... साधकका नाम..................................

पर-अहित-त्याग	असत्य-त्याग	परस्वापहरण-त्याग	पर-स्पर्श-त्याग	क्रोध-त्याग	परापवाद-त्याग	मिथ्या-साक्ष्य-त्याग	अश्लीलविनोद-त्याग	चर्म-सेवन-त्याग	मादक वस्तु-त्याग	व्यर्थ समय-त्याग	वेश्या-नृत्य-त्याग	सिनेमा-त्याग	द्यूत-त्याग	अभक्ष्य-त्याग	हिंसायुक्त वस्तु-त्याग

ऐसा, साधारण पालन होनेपर ० ऐसा और नहीं पालन होनेपर × ऐसा चिह्न लगा दें।

दिनाङ्क...से ....तक

ग्रहण करनेके नियम १५ दिनतक भरनेके लिये		सबमें भगवद्-बुद्धि	भगवत्स्मरण	सूर्योदय-पूर्व-जागरण	प्रातः-स्मरण-प्रणाम	गुरुजन-अभिवादन	संध्या-भजन-ध्यान	गीता-रामायण-पाठ	सत्सङ्ग-स्वाध्याय	भगवन्नाम-जप	कर्तव्य-पालन	पवित्र वस्त्र-धारण	नियम-निरीक्षण
दिनाङ्क	वार												
१६													
१७													
१८													
१९													
२०													
२१													
२२													
२३													
२४													
२५													
२६													
२७													
२८													
२९													
३०													
३१													

कृपया प्रत्येक दिनाङ्कके सामनेवाले कोष्ठकोंमें प्रतिदिन ग्रहण एवं त्यागके नियमोंका ठीक पालन होनेपर

त्याग करनेके नियम ....साधकका नाम.......................................

पर-अहित-त्याग	असत्य-त्याग	परस्वापहरण-त्याग	पर-स्पर्श-त्याग	क्रोध-त्याग	परापवाद-त्याग	मिथ्या-साक्ष्य-त्याग	अश्लीलविनोद-त्याग	चर्म-सेवन-त्याग	मादक वस्तु-त्याग	व्यर्थ समय-त्याग	वेश्या-नृत्य-त्याग	सिनेमा-त्याग	द्यूत-त्याग	अभक्ष्य-त्याग	हिंसायुक्त वस्तु-त्याग

ऐसा, साधारण पालन होनेपर ० ऐसा और नहीं पालन होनेपर × ऐसा चिह्न लगा दें।

दिनाङ्क.. से .... तक

ग्रहण करनेके नियम १५ दिनतक भरनेके लिये		सबमें भगवद्-बुद्धि	भगवत्स्मरण	सूर्योदय-पूर्व-जागरण	प्रातः-स्मरण-प्रणाम	गुरुजन-अभिवादन	संध्या-भजन-ध्यान	गीता-रामायण-पाठ	सत्सङ्ग-स्वाध्याय	भगवन्नाम-जप	कर्तव्य-पालन	पवित्र वस्त्र-धारण	नियम-निरीक्षण
दिनाङ्क	वार												
१													
२													
३													
४													
५													
६													
७													
८													
९													
१०													
११													
१२													
१३													
१४													
१५													

कृपया प्रत्येक दिनाङ्कके सामनेवाले कोष्ठकोंमें प्रतिदिन ग्रहण एवं त्यागके नियमोंका ठीक पालन होनेपर

त्याग करनेके नियम .... साधकका नाम ....

पर-अहित-त्याग	असत्य-त्याग	परस्वापहरण-त्याग	पर-स्पर्श-त्याग	क्रोध-त्याग	परापवाद-त्याग	मिथ्या-साक्ष्य-त्याग	अश्लीलविनोद-त्याग	चर्म-सेवन-त्याग	मादक वस्तु-त्याग	व्यर्थ समय-त्याग	वेश्या-नृत्य-त्याग	सिनेमा-त्याग	द्यूत-त्याग	अभक्ष्य-त्याग	हिंसायुक्त वस्तु-त्याग

ऐसा, साधारण पालन होनेपर ० ऐसा और नहीं पालन होनेपर × ऐसा चिह्न लगा दें।

दिनाङ्क.................................... से .... तक

ग्रहण करनेके नियम १५ दिनतक भरनेके लिये		सबमें भगवद्-बुद्धि	भगवत्स्मरण	सूर्योदय-पूर्व-जागरण	प्रातः-स्मरण-प्रणाम	गुरुजन-अभिवादन	संध्या-भजन-ध्यान	गीता-रामायण-पाठ	सत्सङ्ग-स्वाध्याय	भगवन्नाम-जप	कर्तव्य-पालन	पवित्र वस्त्र-धारण	नियम-निरीक्षण
दिनाङ्क	वार												
१६													
१७													
१८													
१९													
२०													
२१													
२२													
२३													
२४													
२५													
२६													
२७													
२८													
२९													
३०													
३१													

कृपया प्रत्येक दिनाङ्कके सामनेवाले कोष्ठकोंमें प्रतिदिन ग्रहण एवं त्यागके नियमोंका ठीक पालन होनेपर

त्याग करनेके नियम .... साधकका नाम ....

पर-अहित-त्याग	असत्य-त्याग	परस्वापहरण-त्याग	पर-स्पर्श-त्याग	क्रोध-त्याग	परापवाद-त्याग	मिथ्या-साक्ष्य-त्याग	अश्लीलविनोद-त्याग	चर्म-सेवन-त्याग	मादक वस्तु-त्याग	व्यर्थ समय-त्याग	वेश्या-नृत्य-त्याग	सिनेमा-त्याग	द्यूत-त्याग	अभक्ष्य-त्याग	हिंसायुक्त वस्तु-त्याग

ऐसा, साधारण पालन होनेपर ० ऐसा और नहीं पालन होनेपर × ऐसा चिह्न लगा दें।

दिनाङ्क..से ....तक

ग्रहण करनेके नियम १५ दिनतक भरनेके लिये		सबमें भगवद्-बुद्धि	भगवत्स्मरण	सूर्योदय-पूर्व-जागरण	प्रातः-स्मरण-प्रणाम	गुरुजन-अभिवादन	संध्या-भजन-ध्यान	गीता-रामायण-पाठ	सत्सङ्ग-स्वाध्याय	भगवन्नाम-जप	कर्तव्य-पालन	पवित्र वस्त्र-धारण	नियम-निरीक्षण
दिनाङ्क	वार												
१													
२													
३													
४													
५													
६													
७													
८													
९													
१०													
११													
१२													
१३													
१४													
१५													

कृपया प्रत्येक दिनाङ्कके सामनेवाले कोष्ठकोंमें प्रतिदिन ग्रहण एवं त्यागके नियमोंका ठीक पालन होनेपर

बिनु सतसंग न हरि कथा तेहि बिनु मोह न भाग।
मोह गएँ बिनु राम पद होइ न दृढ़ अनुराग॥
बिनु बिस्वास भगति नहिं तेहि बिनु द्रवहिं न रामु।
राम कृपा बिनु सपनेहुँ जीव न लह बिश्रामु॥

सात बातें

भगवान्

१- भगवान्‌की प्राप्ति इच्छासे होती है।
२- भगवान् प्राप्त होनेपर कभी बिछुड़ते नहीं।
३- भगवान्‌की प्राप्ति जब होती है, पूरी होती है।
४- भगवान्‌को प्राप्त करनेकी इच्छा होते ही पापोंका नाश होने लगता है।
५- भगवान्‌को प्राप्त करनेकी साधनामें शान्ति मिलती है।
६- भगवान्‌का स्मरण करते हुए मरनेवाला सुख-शान्तिपूर्वक मरता है।
७- भगवान्‌का स्मरण करते हुए मरनेवाला निश्चय ही भगवान्‌को प्राप्त होता है।

भोग

१- भोगोंकी प्राप्ति कर्मसे होती है, इच्छासे नहीं होती।
२- भोग बिना बिछुड़े कभी रहते नहीं।
३- भोगोंकी प्राप्ति सदा अधूरी ही होती है।
४- भोगोंको प्राप्त करनेकी इच्छा होते ही पाप होने लगते हैं।
५- भोगोंको प्राप्त करनेकी साधनामें अशान्ति बढ़ती है।
६- भोगोंका स्मरण करते हुए मरनेवाला अशान्ति और दुःखपूर्वक मरता है।
७- भोगोंका स्मरण करते हुए मरनेवाला निश्चय ही नरकोंमें जाता है।

....
प्रकाशक एवं मुद्रक—
गीताप्रेस, गोरखपुर—२७३००५
(गोबिन्दभवन-कार्यालय, कोलकाता का संस्थान)
फोन : (०५५१) २३३४७२१; फैक्स : (०५५१) २३३६९९७
e-mail : booksales@gitapress.org website : www.gitapress.org

प्रातःकालकी प्रार्थना

कर प्रणाम तेरे चरणोंमें लगता हूँ अब तेरे काज।
पालन करनेको आज्ञा तव मैं नियुक्त होता हूँ आज॥
अन्तरमें स्थित रहकर मेरे बागडोर पकड़े रहना।
निपट निरंकुश चंचल मनको सावधान करते रहना॥
अन्तर्यामीको अतःस्थित देख सशङ्कित होवे मन।
पाप-वासना उठते ही हो नाश लाजसे वह जल-भुन॥
जीवोंका कलरव जो दिनभर सुननेमें मेरे आवे।
तेरा ही गुणगान जान मन प्रमुदित हो अति सुख पावे॥
तू ही है सर्वत्र व्याप्त हरि! तुझमें यह सारा संसार।
इसी भावनासे अन्तरभर मिलूँ सभीसे तुझे निहार॥
प्रतिपल निज इन्द्रिय-समूहसे जो कुछ भी आचार करूँ।
केवल तुझे रिझानेको बस तेरा ही व्यवहार करूँ॥

नियमोंका पालन कैसे हो रहा है, इसकी सूचना तीन महीनेमें एक बार देनेकी कृपा करें और वर्षके अन्तमें यह दैनन्दिनी निरीक्षणके लिये हमारे यहाँ अवश्य लौटा दें।

पता–**साधक-संघ, गीताप्रेस, पो० गीताप्रेस (गोरखपुर)**
पिन—२७३००५